



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 25. 1. 2020 | Mgr. Eva Kloučková

Odstranění křečových žil nemoc nezastaví

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Odstraneni-krecovych-zil-nemoc-nezastavi_s10012x19569.html

Metličky, křečové žíly, neschopnost zapnout si před odchodem z kanceláře kozačky nebo pocit, že za sebou na noze vláčíte kouli. To vše jsou příznaky chronického žilního onemocnění. Ženy s ním přitom mají zkušenost 2 až 3x častěji než muži. Častěji se problémy objevují v teplých měsících, řešit příznaky zákrokem u odborníka je pak naopak vhodnější v chladnějším období.



To potvrzuje i MUDr. Robert Vlachovský z LF Masarykovy univerzity v

Brně,z Centra žilní chirurgie VASCUMED. „Obecně je lepší provádět jakékoliv zákroky na žílách mimo letní měsíce. V chladnějších měsících je příjemnější dlouhodobé nošení komprese po zákroku, a také se rány lépe hojí.“

Toto platí především pro klasické chirurgické operace, miniinvazivní zákroky pomocí laseru, radiofrekvence nebo žilního lepidla mohou probíhat po celý rok.

Nejedná se jen o estetickou záležitost

Zatímco první příznaky přehlížíme, **metličky a křečové žíly** si nechává mnoho z nás odstranit. I když hlavním důvodem bývá vzhled, ve skutečnosti se jedná současně o závažný zdravotní problém. Toto odstranění ale řeší následek chronického žilního onemocnění, ne příčinu (stejně jako např. volně prodejně krémy a gely).

- Proto i když je zákrok více než jen kosmetickou věcí a má pozitivní vliv na zdravotní stav dolních končetin, je nutné, aby po něm **následovala změna životního stylu** a dlouhodobá léčba s cílem posílit žilní stěnu.

I po zákroku je nutné se o žíly starat

„I operace je pouze součást dlouhodobé a celoživotní léčby. Nelze ji brát jako definitivní řešení – o své žíly je nutno se starat celoživotně,“ potvrzuje MUDr. Vlachovský.



Důležitá je změna životního stylu. V něm by neměl chybět [pravidelný pohyb](#) (chůze, plavání, jízda na kole). Nepříjemné příznaky zlepší také volné oblečení a pohodlná obuv, v případě nadváhy snížení hmotnosti.

„Vaším žílám určitě také uleví ranní sprcha vlažnou nebo chladnou vodou, a pokud Vám to práce umožní, tak dát denně dolní končetiny na 10–15 minut do zvýšené polohy a jen tak relaxovat, případně to spojit s **tzv. žilní gymnastikou** – což jsou doporučené cviky na

zlepšení funkce svalově-žilní pumpy,“ radí lékař.

Se zpevněním žilní stěny a zlepšením žilního oběhu pomohou **venofarmaka** – na předpis vám je napíše buď odborník po operaci, dále pak praktický lékař (vhodné je užívat je jako prevenci znovuobjevení se metliček a křečových žil dlouhodobě).

Kompresní punčochy nebo bandáže **snižují zvýšený žilní tlak** a mohou přinést okamžitou úlevu.



„Kompresní punčochy jsou základní součástí režimových opatření a jedním z pilířů léčby. Pravdou ale je, že mezi pacienty nejsou příliš oblíbené, hlavně v létě, kdy se začínají objevovat vyšší teploty. Proto

jim doporučuji, aby zejména v teplých měsících nezapomínali na další režimová opatření a také na ověřená venofarmaka,” uvádí MUDr. Vlachovský.

Jak se zákroku vyhnout?

Slovo „chronické“ v názvu onemocnění znamená, že se jedná o celoživotní zdravotní komplikaci, jejíž rozvoj je možné ovlivnit správnou a včasnou léčbou (v ideálním případě od nejnižších stadií choroby).

V první řadě je důležitá ihned při prvních příznacích (otoky nohou, nepříjemné pocity, křeče, metličky) **konzultace s praktickým lékařem**. Lékař při vaší návštěvě zjistí anamnézu, vyšetří vás ve stoji a případně vás odešle pro potvrzení diagnózy na specializované pracoviště s duplexní sonografií. Poté vám poradí s prevencí (jedná se o podobná doporučení, jako po chirurgickém či miniinvazivním zákroku) a může vám též předepsat venofarmaka.

Křečové žíly a rozšířené hemoroidy

Pokud máte křečové žíly, je u vás též větší riziko vzniku [hemoroidálního onemocnění](#), tedy rozšíření hemoroidů spojené s bolestí, svěděním a krvácením

při stolici.

„Souvislost mezi křečovými žilami a hemoroidy je především v jejich patologicko-anatomickém podkladu, jsou to rozšířené žilní pleteně,“ říká MUDr. Vlachovský.

Dobrou zprávou je, že léčba hemoroidálního onemocnění je v mnohém shodná s doporučeními pro prevenci metliček a křečových žil. K pohybu, lékům na předpis posilujícím žíly a volnému oblečení ještě přidejte prevenci zácpy, která příznaky zhoršuje. Pamatujte na **dostatečný pitný režim, zařadte vlákninu**, a naopak se vyhýbejte kořeněným jídlům a většímu množství kávy a alkoholu (mohou dráždit). Důležité je také nezvedat těžká břemena a čas na toaletě omezit jen na nezbytně nutnou dobu.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz